

DINAMIKA RESILIENSI KORBAN PERCERAIAN ORANG TUA

Andreas Corsini Widya Nugraha¹ Mic Finanto Ario Bangun² Budi Sarasati³
Chardelia Penggalih⁴ Cinta Perindu⁵

¹Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

⁴Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

⁵Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email :andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id¹

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika resiliensi psikologi pada remaja korban perceraian orang tua. Penelitian menggunakan 1 orang subjek yang masing-masing mengalami perceraian orang tua. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif fenomenologi untuk memperoleh data yang mendalam terkait dengan dinamika resiliensi yang dialami oleh subjek. Dinamika resiliensi yang dibangun oleh subjek adalah Pengontrolan perilaku dan keseimbangan emosional.

Kata Kunci: *Dinamika, Resiliensi, Perceraian, Orang Tua*

Abstract: This research aims to determine the dynamics of psychological resilience in adolescent victims of parental divorce. The research used 1 subject, each of whom experienced their parents' divorce. The approach used in this research is quantitative phenomenology to obtain in-depth data regarding the dynamics of resilience experienced by the subject. The dynamics of resilience built by the subject are behavioral control and emotional balance.

Keywords: *Dynamics, Resilience, Divorce, Parents*

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Angka perceraian di Indonesia menunjukkan peningkatan yang signifikan. Menurut laporan Statistik Indonesia tahun 2023, diperkirakan bahwa jumlah kasus perceraian pada tahun 2022 mencapai 516.334, meningkat sebesar 15,31% dari tahun sebelumnya yang mencatat 447.743 kasus. Ini merupakan jumlah perceraian tertinggi dalam enam tahun terakhir di Indonesia. Mayoritas gugatan cerai pada tahun 2022 adalah cerai gugat, dengan istri sebagai pihak yang mengajukan sebanyak 338.358 kasus atau 75,21% dari total perceraian. Sementara itu, sebanyak 127.986 kasus atau 24,79% merupakan cerai talak, di mana permohonan cerai diajukan oleh suami dan diputuskan oleh pengadilan (Najmuddin et al., 2023).

Perceraian di Indonesia disebabkan oleh sejumlah faktor yang beragam, seperti konflik berulang, kekerasan dalam rumah tangga, ketidakharmonisan antara suami dan istri, masalah ekonomi, perpisahan salah satu pihak, rasa cemburu yang berlebihan terhadap pasangan, campur tangan pihak ketiga dalam bentuk perselingkuhan melalui media sosial yang berujung pada perceraian, dan faktor-faktor lainnya (Najmuddin et al., 2023).

Perceraian adalah akhir dari ikatan antara suami dan istri yang dilakukan melalui proses yang diatur oleh hukum dan agama. Ketika suatu pernikahan sudah menuju ke arah perceraian, itu menunjukkan bahwa hubungan tersebut telah memburuk dan tidak lagi memberikan kecocokan dalam rumah tangga. Setiap individu pasti tidak ada yang menginginkan perceraian, mereka berharap untuk memiliki rumah tangga yang utuh, harmonis, dan damai (Siburian et al., 2023).

Pasca perceraian, terjadi perubahan dalam status dan hak serta kewajiban. Baik janda maupun duda harus belajar untuk tidak lagi bergantung satu sama lain. Proses penyesuaian terhadap perubahan status dan peran tersebut umumnya tidaklah mudah dan seringkali menimbulkan sensitivitas, terutama bagi perempuan. Di banyak masyarakat, status janda sering dianggap lebih rentan daripada status duda. Dalam beberapa kasus, setelah perceraian, seorang ibu lebih sering mengambil tanggung jawab penuh dalam mengasuh anak, yang menyulitkan perannya karena harus mengatasi segalanya sendiri. Ketika kedua orang tua sibuk bekerja, komunikasi dengan anak seringkali terganggu, kurangnya perhatian dan kurangnya interaksi dengan anak dapat membuat mereka merasa kesepian, menjadi pendiam, bingung, cemas, gelisah, dan sulit membentuk kepribadian mereka (Mohammad et al., n.d.).

Perceraian memiliki dampak yang beragam pada perkembangan anak. Bagi anak-anak dari orang tua yang bercerai, ini merupakan situasi yang sulit di mana mereka kehilangan kasih sayang dan perhatian dari orang tua mereka, yang dapat mempengaruhi berbagai aspek perkembangan mereka. Namun, ada juga kasus di mana anak-anak dari keluarga yang bercerai dapat mengalami perkembangan sosial dan emosional yang baik, bahkan lebih baik daripada anak-anak dari keluarga yang utuh. Hal ini mungkin terjadi karena mereka mendapatkan perhatian, perlindungan, dan kasih sayang yang dibutuhkan dari orang tua mereka. Anak-anak adalah korban yang paling terpuak ketika orang tua mereka memutuskan untuk bercerai, terutama jika mereka sudah berada dalam usia remaja (Siburian et al., 2023).

Perceraian orang tua mengakibatkan remaja kehilangan peran orang tua sebagai manajer dalam keluarga, teman yang membantu mereka dalam pengambilan keputusan, serta faktor penting dalam proses pembentukan identitas diri. Pada awal masa remaja, banyak anak dari keluarga yang bercerai mengalami perubahan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, emosional, sosial, dan kepribadian (Santiago et al., 2023). Perubahan internal ini pada dasarnya dapat menyebabkan remaja mengalami gangguan psikologis dan perilaku yang tidak sesuai, seperti penurunan prestasi akademik, sikap yang menentang, merokok, perilaku seksual yang prematur, penggunaan obat-obatan terlarang, dan perilaku kriminal (Mohammad et al., n.d.).

Dalam hal ini, Perceraian meningkatkan risiko masalah kesehatan mental pada remaja. Mereka yang memiliki orang tua yang bercerai cenderung mengalami berbagai tantangan emosional seperti kesedihan, kenangan yang menyakitkan, dan stres yang berlanjut akibat

perceraian. Selain itu, remaja dalam situasi perceraian orang tua sering mengalami masalah perilaku eksternal, termasuk perilaku agresif dan perilaku menyimpang. Mereka juga dapat mengalami gangguan internal dalam bentuk distress emosional dan kesulitan psikologis. Hal ini juga dapat menyebabkan ketidakstabilan sosial, terutama dalam interaksi mereka dengan teman sebaya. Dampaknya dapat dirasakan hingga dewasa (Alia Ainunnida, n.d.).

Remaja, atau yang sering disebut sebagai masa remaja, merujuk pada periode di mana seseorang tumbuh dan berkembang menuju kematangan. Ini merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Selain itu, masa remaja juga ditandai oleh perubahan kognitif, fisik, dan psikoseksual. Pada masa ini, seorang remaja membutuhkan bimbingan, terutama dari orang-orang terdekat seperti keluarga. Oleh karena itu, remaja yang berasal dari keluarga yang bercerai penting untuk memiliki kemampuan resiliensi agar bisa melanjutkan kehidupannya (Kora & Ladapase, 2023).

Dampak negatif dari perceraian terhadap remaja sering dimulai dengan tingkat stres yang tinggi. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa remaja yang menghadapi perceraian orang tua sering mengalami gangguan kesehatan mental jangka pendek seperti kecemasan, depresi, dan stres. Remaja yang kesulitan untuk pulih dari dampak perceraian orang tua, mereka akan merasakan lebih banyak dampak negatifnya. Namun, remaja yang mampu bangkit dari permasalahan perceraian orang tua memiliki kemampuan resiliensi (Gunawan & Maramis, 2023).

Resiliensi merupakan kemampuan manusia untuk menjaga keseimbangan psikologis dan fisiknya, serta tetap normal ketika menghadapi situasi yang tidak seimbang dan berpotensi merugikan, bahkan mengancam jiwa. Ini merupakan kemampuan individu untuk bangkit dari penderitaan, di mana diharapkan ketahanan mental akan meningkat (Kora & Ladapase, 2023). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi, mencegah, mengurangi, bahkan menghilangkan dampak negatif dari situasi yang tidak menyenangkan, atau bahkan mengubah kondisi kehidupan yang sulit menjadi sesuatu yang dapat diatasi dengan baik. Hal ini merupakan sifat yang harus dimiliki oleh individu, kelompok, atau bahkan Masyarakat (Putu et al., 2024).

Terdapat 7 aspek pada remaja dengan kemampuan resiliensi, diantaranya regulasi emosi, pengendalian impuls, optimis, empati, kemampuan analisis masalah, efikasi diri, dan peningkatan aspek positif. Serta terdapat 4 faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, diantaranya self-esteem, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif (Kora & Ladapase, 2023). Remaja diharapkan memahami bahwa kehidupan tidak selalu mulus, dan melalui pengalaman menghadapi masalah, mereka dapat tumbuh menjadi individu yang lebih dewasa dan dapat menemukan solusi untuk masalah-masalah tersebut.

Pembentukan resiliensi, tidak hanya faktor internal individu yang penting, tetapi juga faktor eksternal dan interpersonal memiliki peran yang signifikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang dapat digambarkan melalui konsep I have (faktor bantuan dan sumber dari luar individu), I am (faktor kekuatan yang berasal dari dalam diri individu), dan I can (faktor yang berasal dari kompensasi dan interaksi dengan orang lain) seperti yang dikemukakan oleh Gotberg (1995). Dengan adanya faktor-faktor pembentuk resiliensi tersebut, diharapkan individu dapat mengembangkan resiliensinya (Khaira et al., 2023).

Remaja sering kali cenderung melihat dunia sesuai dengan keinginan mereka sendiri. Mereka cenderung melihat diri mereka dan orang lain sebagaimana yang mereka inginkan, bukan sebagaimana adanya, terutama dalam hal mencapai cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis tidak hanya berlaku bagi diri mereka sendiri, tetapi juga bagi keluarga dan teman-teman mereka. Hal ini menyebabkan meningkatnya emosi sebagai ciri awal dari masa remaja.

Remaja yang memiliki orang tua yang bercerai sering kali merasa kesulitan karena mereka juga ikut merasakan beban emosional akibat perpisahan orang tua mereka. Perpisahan tersebut dapat menyakitkan secara emosional, mempengaruhi perasaan dan pikiran mereka. Remaja yang kehilangan dukungan sosial dan emosional dari keluarga memiliki risiko tinggi untuk merasa kesepian (*loneliness*).

Kesepian adalah suatu kondisi psikologis yang dirasakan oleh seseorang, di mana individu merasa gelisah karena kurangnya koneksi sosial dalam aspek-aspek yang penting. Kurangnya hubungan sosial bisa bersifat kuantitatif, seperti berkurangnya interaksi dengan orang-orang tertentu, atau bersifat kualitatif, seperti merasa tidak nyaman dalam hubungan yang ada. Kesepian adalah perasaan yang disadari secara sadar oleh individu dan termasuk dalam kategori emosi negatif yang menyakitkan karena hubungan sosial yang diharapkan tidak sesuai dengan realitasnya, misalnya kurangnya interaksi dengan figur penting dalam kehidupannya (Fachrial & Maulydia, 2023).

Perubahan besar dalam dinamika keluarga, seperti pindah rumah, perubahan rutinitas, dan penyesuaian dengan waktu bersama orang tua yang berkurang, semuanya dapat memberikan tekanan emosional yang signifikan pada remaja. Mereka juga mungkin mengalami konflik batin karena merasa terjebak antara loyalitas pada kedua orang tua yang bercerai. Perceraian juga dapat memunculkan perasaan rendah diri dan keraguan identitas, karena remaja mungkin meragukan nilai-nilai dan kepercayaan yang telah diajarkan oleh orang tua mereka. Maka dari itu, penting bagi remaja dengan orang tua bercerai untuk mempunyai kemampuan resiliensi yang baik.

Menurut Reievich dan Shatte (2002), *resilience* adalah cara berpikir atau pola pikir yang memungkinkan seseorang untuk menyadari bahwa berbagai peristiwa yang dialami adalah bagian dari proses hidup yang harus dilewati. Jika seseorang memiliki kemampuan *resilience* yang baik, mereka akan memiliki kemampuan untuk melahirkan dan mempertahankan sikap positif dalam situasi sulit. Berdasarkan pendapat Reievich dan Shatte yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *resilience* seseorang sebagian besar dipengaruhi oleh perspektif internal mereka tentang pengalaman dan hidup. Jika perspektif internal mereka penuh dengan gambaran yang positif, seseorang dapat dianggap memiliki kemampuan *resilience* (Muslimin, 2021).

Mereka yang memiliki kemampuan untuk bertahan hidup akan memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah dalam berbagai aspek kehidupan dan membuat keputusan yang tepat dalam situasi yang sulit (Gunawan & Maramis, 2023). Mereka yang memiliki kemampuan untuk bertahan hidup akan dapat mengubah masalah menjadi tantangan, kesulitan menjadi tantangan, kesulitan menjadi kekuatan, dan kegagalan menjadi kesuksesan (Widuri, 2012).

Resilience adalah kemampuan yang dibutuhkan oleh semua orang, bahkan anak-anak yang mengalami kesulitan hidup. Menyebutkan bahwa individu memiliki resiliensi mampu bertahan dalam tekanan, cepat bangkit kembali dari situasi yang tidak menyenangkan, menemukan solusi

optimal, dan menjaga sikap positif. Namun, orang dengan kemampuan resiliensi rendah mungkin memerlukan lebih banyak waktu untuk menerima situasi yang tidak menyenangkan (Muniroh, 2012). Menurut Grotberg (2003), resilience terdiri dari tiga aspek:

External Support.

Grotberg menciptakan istilah "I Have" untuk bagian pertama, yang merupakan karakteristik resilience yang berasal dari pengertian individu tentang jumlah support dan sumber daya yang diperoleh dari lingkungan sosial mereka. Hal ini saya rangkum dari beberapa kategori terkait proses membangun ketahanan, antara lain (1) memiliki orang-orang yang dapat dipercaya, yang dapat diandalkan kapan pun dan di mana pun. Kalau kamu punya orang yang bisa dipercaya, kamu juga akan lebih tahan lama. Jika Anda memiliki seseorang yang dapat dipercaya, Anda akan secara otomatis meningkatkan kemampuan Anda untuk bertahan. (2) memiliki orang yang selalu mendorong Anda untuk menjadi independen. (3) memiliki kemampuan untuk mengakses berbagai jenis layanan, seperti layanan kesehatan, pendidikan, dan lainnya (4) memiliki pengetahuan tentang standar perilaku. (5) memiliki orang yang dapat dicontoh (role models). (6) dapat berhubungan dengan keluarga dan masyarakat dengan baik.

Inner Strengths

Aspek kedua, sumber ketahanan yang berasal dari kualitas pribadi seperti keyakinan, perasaan, dan perilaku yang diperlukan dibagi menjadi beberapa bagian, menurut Grotberg: (1) perasaan yang dimiliki oleh sebagian besar orang yang bisa menyukai dan mencintai (2) Seseorang memiliki rasa hormat dan nilai diri, artinya mereka tahu bahwa mereka adalah tokoh penting dan berharga karena apa yang mereka lakukan atau capai, dan mereka tidak akan membiarkan siapa pun mengejek mereka. Ini akan sangat membantu orang untuk menjadi kuat saat menghadapi dan mengatasi masalah. (3) orang juga dapat menunjukkan rasa hormat kepada orang lain. (4) mereka dapat merasa empati dan peduli dengan keadaan orang lain, dan mereka dapat menunjukkan perasaan ini dalam berbagai cara. Empathy dapat ditunjukkan dengan menyadari apa yang tidak nyaman bagi orang lain dan melakukan sesuatu untuk menghentikannya. Untuk menjadi empati, Anda harus merasa seperti orang lain yang tidak nyaman dan ingin melakukan sesuatu untuk menghentikannya. (5) memiliki keyakinan diri dan optimisme. (6) menjadi independen, tanggung jawab, dan sadar akan tindakannya. Individu memiliki kebebasan untuk melakukan berbagai hal sesuai keinginan mereka dan siap untuk menerima konsekuensi dari pilihan mereka.

Perceraian adalah ketika sepasang suami istri berpisah dan meninggalkan rumah (Asriandari, 2015 (dalam Syamsul et al., n.d.)). Ketika sebuah pernikahan berakhir dengan perceraian, maka akan berdampak pada seluruh pihak dalam keluarga. Perceraian akan menimbulkan perasaan traumatik karena terjadi perpisahan karena perceraian, yang biasanya lebih parah dibandingkan perpisahan karena kematian. Trauma hanyalah sebagian kecil dari dampak perceraian, namun perceraian juga bisa memberikan dampak yang lebih dalam.

Perceraian bisa terjadi ketika suami dan istri tidak dapat menyelesaikan konflik atau masalah yang timbul di antara mereka. Pada kenyataannya, perceraian tidak selalu negatif; terkadang, itu merupakan opsi terbaik untuk mempertimbangkan konsekuensi bagi anak-anak atau anggota keluarga lainnya ketika pernikahan terus dilanjutkan. Semua anggota keluarga akan sangat terpengaruh oleh perpisahan. Hal ini akan menyebabkan banyak perubahan fisik,

mental, dan komunikasi dalam keluarga. Perceraian berdampak pada anak-anak Spesifik untuk pasangan yang sedang hamil, anak-anak adalah anugerah paling indah yang diberikan oleh Tuhan, dan ini terutama berlaku untuk pasangan yang telah merencanakan untuk memiliki anak. Tuhan mempercayakan anak-anak untuk memperkuat hubungan antara kedua orang tua mereka, sehingga hubungan keluarga mereka menjadi lebih harmonis dan adil.

Anak-anak memiliki hak dan kesempatan untuk berkembang, berkembang sesuai dengan potensi mereka. Jika suasana rumah yang harmonis diciptakan, pendidikan keluarga akan berjalan dengan baik. Namun, tidak semua keluarga dapat membangun hubungan yang bahagia dan harmonis, dan ada juga keluarga yang mengalami banyak masalah yang menyebabkan perpisahan. maka ketika orang tua bercerai, anaklah yang paling tersakiti.

Kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan interpersonal.

Grotberg juga menyebutkan aspek ini dengan istilah "I Can", yang merujuk pada kemampuan sosial dan interpersonal seseorang. Ini terdiri dari beberapa bagian. Yang pertama adalah kemampuan untuk mengkomunikasikan emosi dan pikiran Anda kepada orang lain dengan baik (asertif) dan mendengarkan apa yang dikatakan orang lain. Yang kedua adalah kemampuan untuk mengukur tingkat perasaan Anda sendiri, sehingga Anda tahu bagaimana tidak mengambil risiko atau berhati-hati, dan ketiga adalah kemampuan untuk melihat dan merasakan perasaan orang lain. Individu akan sangat membutuhkan kemampuan ini saat berinteraksi dengan orang lain.

Memahami gambaran resiliensi remaja yang menjadi korban perceraian orang tua juga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana pengalaman tersebut membentuk perkembangan mereka secara lebih luas. Ini mencakup dampaknya pada kualitas hubungan interpersonal, pencapaian akademik, serta kesejahteraan mental dan emosional mereka di masa depan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang resiliensi remaja dalam konteks perceraian orang tua, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung mereka menghadapi tantangan tersebut dan berkembang menjadi individu yang kuat dan mandiri.

Dalam penelitian ini, kami mempunyai subjek yang mana subjek ini mengalami permasalahan keluarga dengan orang tua yang sudah bercerai dikarenakan terjadinya toxic relationship antara ayah dan ibunya. Ketika perceraian orang tua subjek terjadi, memang subjek sempat merasa sedih, namun subjek juga merasa lega karena dalam hal ini, ibunya sudah tidak lagi berada dilingkungan yang toxic, dan berhasil menyanggupi kehidupan subjek serta tiga orang adik tanpa seorang ayah. Subjek merasa bahwa memang lebih baik hidup dengan nyaman tanpa seorang ayah daripada harus hidup dengan ayah namun berada dalam lingkungan yang toxic. Dalam hal ini, terlepas dari nyamannya subjek hidup tanpa seorang ayah, subjek tetap terkadang rindu dengan sosok ayah, karena bagaimanapun anak yang tengah berada di masa remaja sangat amat perlu arahan dan masukan yang baik, juga bimbingan tentang bagaimana dan kemana sebaiknya ia harus melangkah. Terlebih lagi subjek yang harus menjaga tiga orang adiknya yang bisa dibilang tidak begitu mudah untuknya.

Penelitian ini dilakukan ini, terdapat beberapa permasalahan yang ingin digali tentunya, Bagaimana kehidupan subjek setelah perceraian orang tua? Apakah perceraian orang tua mempengaruhi pandangan subjek mengenai masa depannya? Bagaimana cara subjek mengatur

emosinya ketika harus berhadapan dengan riuhnya isi kepala? Apakah yang subjek lakukan untuk meminimalisir rasa kecewa atau bahkan benci terhadap orang tuanya?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yaitu pengamatan (observasi) dan wawancara. Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Pada penelitian ini, peneliti menyajikan hasil penelitian secara kualitatif deskriptif yaitu data-data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka. Dimana pengamatan dilakukan dengan :

Metode Observasi

Observasi melibatkan pengamatan perilaku yang terlihat dengan tujuan tertentu. Perilaku yang terlihat ini mencakup tindakan yang bisa dilihat, didengar, dihitung, dan diukur. Matthews dan Ross (2010) mengartikan observasi sebagai metode pengumpulan data yang memanfaatkan indra manusia. Berdasarkan definisi ini, indra manusia berperan sebagai alat utama dalam observasi. Menurut Mills (2003), observasi tidak hanya bertujuan untuk mencatat perilaku yang ditunjukkan oleh subjek penelitian, tetapi juga harus mampu memprediksi latar belakang munculnya perilaku tersebut.

Metode Wawancara

Moleong (2005) mendefinisikan wawancara sebagai percakapan yang dilakukan dengan tujuan spesifik. Percakapan ini melibatkan dua pihak: pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban. Menurut Gorden (1992), wawancara adalah dialog antara dua orang di mana salah satu pihak bertujuan untuk mengumpulkan informasi tertentu.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini ada subjek (Rr) adalah di salah satu universitas swasta dibekasi saat masa sama sama menjadi mahasiswa baru, peneliti dan subjek (Rr) berkenalan atau saling mengenal pada sekitar bulan oktober 2022, saat sudah menjadi mahasiswa aktif di universitas tersebut, diawal perkenalan peneliti melihat subjek(Rr) merupakan orang yang pandai bergaul, orang yang asik dan fun, pada waktu awal berteman peneliti belum mengetahui banyak tentang subjek(Rr), tapi seiring berjalan waktu kedekatan mulai terbangun peneliti sudah mulai mengetahui sedikit demi sedikit tentang bagaimana latar belakang subjek(Rr), subjek lahir di Bekasi, 9 juni 2003, subjek(Rr) merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, subjek memiliki 3 adik, 2 berjenis kelamin laki-laki, 1 perempuan, subjek tidak memiliki keadaan keluarga yang cukup baik, ayahnya seseorang yang temperamental, ibunya mendapat perlakuan kurang baik selama ayah dan ibunya menjalin pernikahan, ayah subjek sering melakukan kdrt, sering melukai secara verbal, juga yang subjek tau tidak memberi secara penuh tanggung jawabnya sebagai kepala keluarga sedari subjek kecil. Akibat dari apa yang terjadi ibu dan ayah subjek resmi bercerai secara agama pada tahun 2020.

Tabel subjek dan *Significant Other* Penelitian

No	Nama/Inisial	Alamat	Usia	JK	Keterangan
1	Rr	Graha melasti, Tambun Selatan	21	Perempuan	Subjek
2	R	Babelan, Bekasi Utara	21	Perempuan	Teman Subjek
3	A.H	Kebalen, Bekasi Utara	22	Laki-laki	Teman Subjek

Teknik Analisis Data

Menurut Bogdan & Biklen yang dikutip dalam Moleong, analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan cara bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memecahnya menjadi satuan-satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, mengidentifikasi hal-hal penting, memahami apa yang telah dipelajari, dan memutuskan informasi apa yang dapat disampaikan kepada orang lain.

Penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif karena tidak memiliki standar yang baku untuk mengubah dan menganalisis data. Patton menegaskan bahwa peneliti harus selalu memantau dan melaporkan proses serta prosedur analisisnya dengan jujur dan lengkap.

Menurut Bogdan & Biklen yang dikutip dalam Moleong, analisis data adalah upaya yang dilakukan dengan cara bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memecahnya menjadi satuan-satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, mengidentifikasi hal-hal penting, memahami apa yang telah dipelajari, dan memutuskan informasi apa yang dapat disampaikan kepada orang lain.

Penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif karena tidak memiliki standar yang baku untuk mengubah dan menganalisis data. Patton menegaskan bahwa peneliti harus selalu memantau dan melaporkan proses serta prosedur analisisnya dengan jujur dan lengkap.

Dalam penelitian kualitatif, analisis induktif sering digunakan. Alasan-alasan untuk menggunakan analisis induktif meliputi:

- Proses induktif lebih mampu mengungkap kenyataan-kenyataan yang terdapat dalam data.
- Analisis induktif membuat hubungan antara peneliti dan responden menjadi lebih jelas, dapat dikenali, dan dapat dikontrol.
- Analisis induktif memberikan gambaran latar yang lebih lengkap dan membantu dalam menentukan apakah hasil penelitian dapat diterapkan pada konteks lain.
- Analisis induktif lebih mampu mengidentifikasi pengaruh bersama yang memperjelas hubungan-hubungan dalam data.
- Analisis induktif memperhitungkan nilai-nilai secara eksplisit sebagai bagian dari struktur analitik.

Patton juga menyebutkan beberapa hal penting dalam analisis kualitatif, yaitu :

- Mempresentasikan peristiwa yang diamati secara kronologis.
- Melaporkan peristiwa-peristiwa kunci berdasarkan urutan kepentingannya.
- Mendeskripsikan sikap, tempat, setting, dan situasi sebelum menggambarkan pola umum.
- Memfokuskan analisis dan presentasi pada individu atau kelompok jika mereka merupakan unit analisis utama.
- Mengorganisasi data dan menjelaskan proses-proses yang terjadi.

- Memusatkan perhatian pada isu-isu yang relevan dengan pertanyaan utama penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama masa hidupnya, Subjek menyaksikan secara langsung berbagai dinamika dan konflik yang terjadi dalam rumah tangga kedua orang tuanya. Ayah Subjek dikenal sebagai sosok yang memiliki sifat temperamental dan sering melakukan tindakan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) baik secara verbal maupun fisik. Sejak kecil, Subjek telah melihat bagaimana ayahnya memperlakukan ibunya dengan sangat buruk. Hampir setiap hari, Subjek menyaksikan ibunya menerima pukulan serta perlakuan kasar lainnya dari ayahnya. Salah satu kejadian kekerasan yang paling membekas dalam ingatan Subjek adalah ketika ibunya sedang mengandung adik bungsunya. Pada saat itu, ayah Subjek berusaha membujuk ibunya untuk melakukan aborsi, mulai dari cara halus hingga tindakan kasar, karena ia berpendapat bahwa anak yang akan lahir tersebut hanya akan menjadi beban baru baginya.

Sebelum orang tuanya bercerai, hubungan R dengan keluarganya dipenuhi dengan ketegangan dan konflik. Ayah R sering kali melakukan tindak kekerasan baik terhadap ibu R maupun terhadap R dan saudara-saudaranya. Kehidupan keluarga mereka terpengaruh oleh kehadiran kekerasan verbal dan fisik yang membuat suasana di rumah tidak stabil dan penuh ketakutan.

“boleh, sebenarnya momen yang bahagiannya itu mungkin sedikit ya karena dominan itu banyak kekerasan yang terjadi antara orang tua saya. Dominan yang sering melakukan KDRT itu dari ayah saya, ayah saya sering melakukan kekerasan ke ibu saya entah dengan cara memukul atau pernah mungkin yang paling menurut saya paling fatal itu ayah saya pernah nyuapin kotoran ke ibu saya” (R: 53-61)

R menceritakan bahwa pernah pada suatu malam saat ibu R belum lama melahirkan, namun sudah mendapat kekerasan dari ayah R yang berakhir bahu ibu R lebam – lebam.

“Mereka debat itu posisinya jam 12 malem di rumah lama aku posisi jam 12 malem terus kayak ayah aku tuh gak sengaja aku gak tau sih mungkin kayak disengaja ya gak bisa dibilang gak sengaja juga karena posisinya kayak berdua-duanya sama-sama lagi emosi ayah aku tuh mukul ibu aku pakai sapu duk yang kayak ada gagangnya itu loh abis itu kayak mungkin posisinya nyokap mama aku tuh persis banget jadi siangnya tuh lahiran kayak malemnya itu mereka pukul-pukulan kayak orang lagi ngerasain sakit abis lahiran terus harus ngerasain kekerasan gitu otomatis mama aku juga kepancing lah emosinya kan kayak ngerasa gak di ngertiin segala macem akhirnya mama aku tuh mukul ayah aku balik terus mama aku nya lari ke depan gang di depan warung itu ada gang, kalo kakak tau kayak bangku warkop yang ukurannya panjang itu dilempar sama ayah aku terus kayak ngenain bahu mama aku nah abis itu kayak mama aku nya gak bisa ngapa-ngapain disitu akhirnya dilerai sama kakek sama om aku gitu” (R: 381-403)

“iya, kakinya juga sempet lebam terus bahunya juga lebam parah, bahu sih yang paling parah yang aku liat gitu dan disitu hampir dua hari mama aku gak bisa jalan karena ngedrop juga karena posisinya abis lahiran juga gitu” (R: 363-367)

R menjelaskan tentang bagaimana sebenarnya perasaan saudara – saudaranya ketika tinggal bersama ayah R.

“sebenarnya kayak adik-adik aku tuh udah gak betah karena ayah aku tuh mungkin secara gak langsung kayak toxic gitu kan kayak mungkin adik aku juga dapet tekanan dari ayah aku” (R: 203-206)

R menceritakan bahwa R juga sempat mengalami kekerasan verbal dari ayahnya saat R menduduki bangku Sekolah Menengah Pertama. Bahkan sampai Ibu R membela R yang akhirnya mereka berantem.

“kelas 8 smp, itu saya memang nggak sengaja pulang jam, 11 malam karena waktu itu lagi ada majelisan gitu, dan ibu saya pun udah ngizinin. Terus tiba-tiba pas saya pulang, ayah saya marah-marah, katanya saya pergi nggak izin, sedangkan di satu posisi saya tuh izin, kayak dari situ ayah saya tuh mukulin saya. Terus karena ibu saya nggak terima, anaknya dipukulin, abis itu mereka kayak berantem segala macem. Nah terus... Nggak lama kemudian kayak ayah saya tuh lagi-lagi selalu bilang kayak, kamu tuh cuma bisa nyusahin, kamu tuh nggak bisa banggain apa-apa, nggak ada yang bisa diapresiasi dari diri kamu gitu. Terus pernah lagi waktu, saya inget banget, saya kelas 4 sd, saya punya teman namanya rere, itu satu-satunya teman saya waktu saya kelas 4 sd, yang paling dekat sama saya. Terus dia tuh ngajakin saya, buat main ke rumah orang tuanya yang kayak mungkin nggak jauh juga sih, sekitar 10 sampai 15 menitan gitu buat naik sepeda. Terus cuma karena saya ketiduran di tempat teman saya itu, akhirnya saya pulang sore dan di situ ayah saya bilang kayak, saya nggak berguna, saya cuma bisa nyusahin kerjanya main doang gitu.” (R: 537-562)

Banyak perlakuan buruk yang dialami oleh Ibu R dan juga R saat mereka masih tinggal dengan ayah R. Setelah bercerai, hubungan R dengan Ibu R masih terbilang baik.

“komunikasi aku kalau ke mama aku tuh alhamdulillah baik banget kayak kita tuh hampir setiap hari telponan kayak sekedar ngasih kabar terus atau cerita hari ini ada kejadian apa atau kayak seberusaha mungkin aku sama mama tuh ngejalanin komunikasi yang bener-bener bikin kita gak miskom” (R: 322-328)

Namun, hubungan R dengan ayah R tidak bisa dibilang baik – baik saja setelah kejadian, karena menurut R, ayah R sangat susah untuk diajak komunikasi. Dan menurut R sampai sekarang pun ayahnya tidak bisa dihubungi, R dapat mengetahui kabar ayah R hanya lewat tante R.

“tapi kalau ke ayah kandung aku sendiri tuh agak susah ya komunikasinya karena aku juga beberapa kali udah berusaha buat ngechat beliau tapi kayak ternyata tuh gak dibales gitu bahkan lebaran kemarin pun aku berusaha buat ngechat beliau kayak beliau tiba-tiba pulang kampung tanpa kabar gitu kayak gak ngabarin siapapun kayak otomatis dari aku sendiri kayak inisiatif doang kayak yaudah halal bi halalnya mau ngechat abis itu nelfon tapi ternyata gak ada balesan juga gitu” (R: 328-338)

Perasaan Subjek Sesudah Kasus

R mengatakan bahwa R merasa lega saat orang tua R bercerai, R merasa lega karena R sudah tidak akan lagi dapat kekerasan maupun cacian dari ayah R.

“kalau misalnya boleh jujur itu rasa sedih tuh gak ada karena lebih dominan ke rasa lega kayak yang sebelumnya orang di penjara terus tiba-tiba tuh keluar dari penjara gitu loh jadi kayak lebih ke plong aja kayak oh gue udah gak dapet hinaan lagi nih dari bokap gue, oh gue udah gak dapet cacimakuan lagi oh gue udah gak diomelin tanpa sebab lagi gitu sih” (R: 482-489)

R juga sempat menjelaskan bahwa adik – adik R terlihat jauh lebih baik saat setelah orang tua R bercerai.

“kalau seperti itu setelah kejadian ini alhamdulillah tuh yang aku lihat kayak adik aku tuh merasa jadi lebih baik sih yang bahkan awalnya kan aku pun mungkin ngerasain ya kayak di posisi aku gak betah di rumah karena rumah kurang nyaman itu bahkan malah lebih suka keluar rumah kan itu yang kayak dulu tuh waktu adik aku tinggal sama ayah aku tuh kayak gitu bahkan mereka tuh kayak pulang ke rumah bener-bener kayak entah buat tidur atau apa gitu udah sisanya kayak main nah sekarang tuh semenjak mereka pindah gitu kayak udah di tinggal sama aku lagi mereka tuh lebih bisa ngehargain waktu walaupun kayak kita di rumah tuh cuma kumpul bercanda-bercanda gitu terus kesehatan mereka tuh alhamdulillah banget lebih terjaga juga jadi jarang sakit juga gitu” (R: 301-317)

Terlepas dari suka tidak sukanya R dengan perceraian orang tua R, R tetap merasa sulit untuk menangani semuanya sendiri ketika ibu R sedang berada di luar negeri.

“mungkin kesulitan yang lebih dirasain ya lebih kayak yang karena nggak ada sosok seorang ibu yang bisa kayak ada di rumah setiap hari yang bisa kayak ngurusin anak-anaknya mungkin lebih ke situ sih kak” (R2: 216-220)

Hal Negatif Yang Melukai Diri Subjek

R mengatakan bahwa R pernah melakukan percobaan bunuh diri karena merasa bahwa ayah R tidak menyayangi R, namun percobaan itu gagal karena Ibu R mengetahui hal tersebut.

“Terus saya mau bunuh diri, tapi saya nulis surat dulu. Nulis surat wasiat, gitu. Kayak saya nulis surat wasiat, terus kayak, dan nggak sengaja, ibu saya membaca. Terus kayak, ibu saya nanya, ini apa, ini apa. Terus akhirnya saya bilang, ayah tuh nggak mau kakak hidup karena kata ayah, kakak nyusahin segala macem, gitu.” (R: 564-570)

R juga mengatakan bahwa R sempat melukai pergelangan tangannya sendiri karena untuk menyalurkan rasa sakit hati yang R alami agar rasa sakit itu ada bentuknya.

“saya melakukan tindakannya itu... Saya self-harm itu sudah dari... Tahun... 2000... Saya lupa 2000 berapa...pokoknya saat saya kelas 8 smp... Saya melakukan... Melakukan self-harm... Sampai saya... Sampai tahun...2023 bulan juni juga... Saya melakukannya itu dengan cara barcode. Karena kenapa? Mungkin banyak yang... Saya juga sendiri tahu... Hal itu tuh salah banget buat dilakuin. Tapi...diri saya tuh selalu bertanya kayak... Saya ngerasain rasa sakit itu... Tapi saya nggak tahu bentuk rasa sakitnya itu gimana. Jadi kayak... Akhirnya saya nemuin cara kayak...oh ternyata ini nih rasa sakitnya. Setelah saya... Ngelukain diri saya dengan cara barcode. Di situ... Ternyata saya tahu kayak... Oh ternyata rasa sakitnya ada di sini. Karena mungkin sebelumnya...itu adalah salah satu rasa sakit... Batin... Yang kayak nggak berbentuk. Jadi saya harus buat bentuk rasa sakit itu kayak... Benar-benar harus kelihatan gitu.” (R: 725-744)

Namun sekarang R sadar bahwa perlakuan R untuk melukai diri sendiri adalah hal yang tidak seharusnya dilakukan karna bisa saja R tidak bisa melanjutkan hidup.

“kejadian itu sangat fatal terjadi pada diri saya entah nadi saya yang kegores lalu saya tidak selamat atau lukanya terlalu dalam yang mungkin bisa menyebabkan harus dibawa ke klinik atau rumah sakit untuk mendapatkan perawatan yang lebih gitu sih kak” (R: 1076-1081)

Dukungan Yang Subjek Dapat

R mengatakan bahwa selama ini, yang lebih banyak mendukung R adalah Ibu R karena R merasa bahwa tanpa dukungan Ibu R, R tidak akan bisa sampai di tahap sekarang.

"Mungkin tanpa dukungan dari... Ibu saya... Itu mungkin saya bahkan... Nggak bisa sampai di tahap ini." (R: 796-798)

Selain dukungan dari Ibu R, R mengatakan bahwa R juga memiliki teman yang sangat baik yang selalu membantu R ketika R mengambil alih untuk mengurus perceraian orang tua R.

"Satu temen saya yang baik yang kayak nerima cerita saya dia bisa nemenin saya dia tau seluk-beluknya bahkan dia sempat ngebantuin saya untuk bolak-balik ke kecamatan, ke persidangan buat ngebantuin saya" (R: 471-475)

R mengatakan bahwa R juga memiliki teman lainnya yang menjadi tempat R untuk bercerita, namun karena R bukan tipe orang yang gampang untuk bercerita, jadi R hanya menceritakan beberapa saja. Oleh karena itu tidak ada yang benar benar memberikan dukungan yang membuat R merasa jauh lebih baik, hanya sekedar dukungan.

"Agak susah untuk bercerita nggak semuanya yang kayak mendalam gitu aku ceritain paling yang kayak menurut aku basic-basic aja aku ceritain untuk bercerita teman berbagi cerita tuh ada" (R2: 149-153)

"Untuk dukungan mungkin ada, dukungan kayak tapi belum banyak sih dukungannya tapi ada." (R2: 177-178)

R mengatakan bahwa ada beberapa teman nya lagi yang memang memberi dukungan fisik kepada R, dan menurut R dukungan tersebut sangat membantu R untuk menjaga mentalnya.

"... Mereka lebih ke... Lebih meluk saya lagi. Mereka lebih ngerangkul saya lagi. Dan mereka tuh... Percaya bahwa...oh riri tuh bisa sembuh." (R: 766-769)

"Karena... Jujur dukungan... Dari teman atau keluarga tuh...penting banget buat saya... Yang suka, yang mentalnya bahkan... Suka up-down-up-down gitu." (R: 770-771)

Proses Pemaafan Yang Subjek Lakukan

R mengatakan bahwa R sedikit demi sedikit sudah bisa menerima segala hal yang terjadi di dalam kehidupan R, karena itu merupakan takdir yang harus R terima.

"Dikit sedikit...saya mulai bisa... Memaafkan... Mungkin waktu awal-awal di tahun pertama... Kedua itu saya masih ngerasa... Kayak... Saya masih suka nyalahin...menyalahkan hal yang paling jahat itu saya... Menyalahkan sang pencipta... Di dunia ini... Kayak kenapa hal ini terjadi harus sama saya... Kenapa hal ini harus... Saya yang merasakan gitu... Tapi...dikit demi sedikit saya mulai bisa nerima keadaan... Dan berfikir bahwa kayak... Oh mungkin ini jalannya... Oh mungkin ini takdirnya... Dan mungkin... Ini juga bisa salah satu...salah satu hal yang bisa dijadikan... Pengalaman untuk... Diri saya untuk... Pelajaran juga gitu..." (R: 1005-1019)

R mengatakan bahwa memang R memiliki tekad dan niat untuk memaafkan segala hal dari diri sendiri bukan untuk orang lain.

“Saya lakuin jujur untuk diri saya sendiri karena untuk kesehatan diri saya juga untuk keamanan diri saya juga gak mungkin saya terus-terusan melakukan hal seperti itu karena gak baik juga” (R: 1069-1073)

Namun R merasa masih belum bisa memaafkan ayah R karena ada suatu hal yang R rasa hal itu sangat menyakiti dirinya.

“Di saat aku mencoba untuk mengikhlaskan di saat aku coba untuk memaafkan ternyata yang aku pikir ayah aku suatu saat nanti akan berubah dan ternyata gak berubah dan ternyata aku mengetahui beberapa fakta yang emang mungkin menurut aku itu adalah salah satu fakta yang paling menyakitkan” (R: 1133-1139)

Alasan Subjek Bertahan Hidup

R mengatakan bahwa R memiliki kemauan untuk melanjutkan hidupnya karena R masih memiliki tanggung jawab untuk menjaga dan memastikan bahwa Ibu dan adik R benar benar dalam keadaan baik.

“Alasan saya bertahan hidup itu... Ada di ibu saya sama adik-adik saya. Karena mungkin... Saya bakal mikir lagi... Ketika saya mengakhiri hidup saya.. Siapa yang nanti akan ngurusin adik saya di sini? Terus habis itu... Nggak mungkin saya bikin mereka terpenjara lagi... Balik lagi ke ayah saya. Atau sebaliknya... Ibu saya pasti bakal kecewa banget... Kalau misalnya saya sampai... Mengakhiri hidup saya sendiri” (R: 782-791)

Pelajaran Yang Didapat Subjek

R mengatakan bahwa dari kejadian yang orang tua R alami, itu membuat R banyak belajar untuk kedepannya menjadi lebih berhati-hati. R mengatakan bahwa pernikahan bukanlah suatu hal yang hanya main-main, melainkan harus disiapkan secara matang agar nantinya mampu menjalaninya.

“Pelajarannya... Bahwa...menjalin hubungan itu... Jangan cuma karena... Mau atau... Karena tren yang lagi naik... Bahkan sekarang kan banyak banget... Anak muda...yang mereka lihat tuh... Oh nikah muda tuh enak... Atau gue nikah muda aja ya... Tidak seenak itu teman-teman... Nikah itu menurut aku...menjalin hubungan antara... Dua kepala... Dijadikan satu tuh... Mungkin harus benar-benar karena siap... Siap secara finansial... Siap secara parenting.. Siap secara mental juga... Karena... Menikah itu... Adalah... Mencari jalan... Masalah baru... Bukan mencari...jalan keluar masalah... Tapi mencari masalah baru...” (R: 823-836)

Resiliensi Yang Subjek Miliki

R merasa bahwa sekarang, R sudah bisa menangani segala bentuk emosi nya, R sudah bisa mengontrol perilaku R menjadi lebih terarah tidak seperti dulu yang tidak bisa menahan emosi.

“Mungkin dulu... Saya adalah orang yang kayak... Ketika ada masalah saya lebih... Menggebu-gebu... Lebih langsung ke...emosi yang mencak-mencak... Tapi kalau sekarang... Saya lebih ngerasa bisa nanganin... Masalah itu secara tenang... Secara damai... Pelan-pelan...gak yang emosi seperti dulu sih...” (R: 1025-1031)

R mengatakan bahwa sekarang R sudah bisa menerima segala keadaan maupun kejadian yang sudah terjadi.

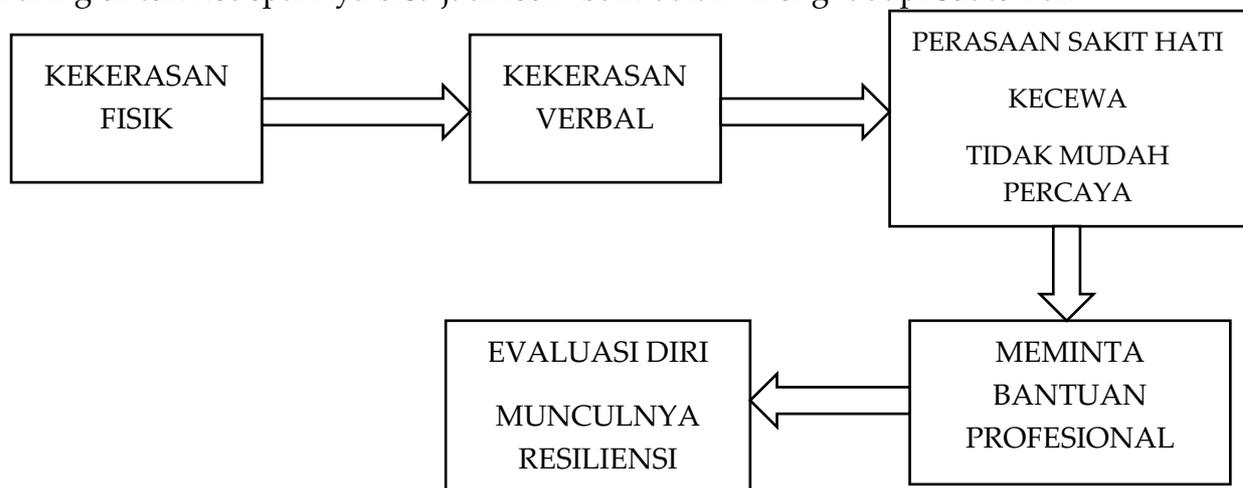
“Saya berusaha menyayangi diri saya sendiri seperti saya mulai bisa menerima diri saya sendiri, seperti saya mulai bisa menerima suatu keadaan yang mungkin seharusnya sulit untuk diterima” (R: 1043-1047)

Harapan Subjek kedepannya

R mengatakan bahwa r memiliki harapan untuk bisa lebih tenang, lebih baik, dan segera sembuh dimana sembuh dalam artian tidak lagi merasa begitu banyak emosi.

“Saya memiliki harapan saya berharap bahwa hidup saya akan bisa lebih tenang bisa lebih tenang terus lebih baik dan bisa sembuh seperti orang pada umumnya tidak terlalu banyak bersedih ataupun emosi yang tidak jelas dan memiliki rasa syukur yang lebih” (R: 1188-1194)

R juga mengatakan bahwa R ingin lebih terbuka untuk sedikit menceritakan perasaannya agar bisa sharing untuk kedepannya bisa jadi lebih baik dalam menghadapi suatu hal.



Bagan 1 dinamika pembentukan resiliensi pada diri subjek.

Kasus ini menggambarkan dampak serius dari kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) terhadap kehidupan seorang remaja, R, dan keluarganya. Sebelum perceraian orang tuanya, R dan saudara-saudaranya hidup dalam lingkungan yang penuh ketidakstabilan dan ketakutan akibat kekerasan fisik dan verbal yang dilakukan oleh ayahnya. Konflik yang terus-menerus ini menciptakan trauma emosional yang mendalam bagi R, membuatnya merasa tidak aman di rumah dan merusak hubungan antar anggota keluarga.

Setelah perceraian, R merasa lega karena terbebas dari sumber kekerasan tersebut, namun hubungan dengan ayahnya tetap buruk dan sulit untuk diperbaiki. Meskipun R tetap memiliki hubungan yang baik dengan ibunya, komunikasi dengan ayahnya sangat terbatas dan sering kali tidak berhasil. Dukungan yang diberikan oleh ibunya dan beberapa teman dekat sangat membantu R dalam menghadapi trauma yang dialaminya. Namun, R masih mengalami kesulitan untuk membuka diri sepenuhnya, menunjukkan adanya hambatan dalam proses pemulihannya.

Meskipun demikian, R menunjukkan tanda-tanda resiliensi yang kuat. Dia mulai bisa mengontrol emosinya dengan lebih baik dan menerima kenyataan hidupnya, meskipun masih

ada rasa sakit yang mendalam terkait dengan perlakuan ayahnya di masa lalu. Harapan R untuk hidup yang lebih tenang dan lebih baik di masa depan mencerminkan motivasinya untuk terus memperbaiki diri dan kondisi emosionalnya.

Pengalaman ini memberikan pelajaran penting bagi R tentang hubungan dan pernikahan. Dia belajar bahwa pernikahan bukanlah sesuatu yang bisa dijalani dengan sembarangan, melainkan memerlukan kesiapan mental, emosional, dan finansial. Kebijakan ini menunjukkan kematangan R dalam memandang masa depannya dan kemampuannya untuk mengambil pelajaran dari pengalaman pahit yang dialaminya.

Secara keseluruhan, Setelah perceraian orang tuanya, kehidupan subjek mengalami perubahan signifikan. Subjek dan adik-adiknya tidak lagi harus menghadapi perilaku ayah yang "toxic," sehingga ada sedikit perasaan lega. Namun, perceraian tersebut juga mempengaruhi pandangan subjek mengenai masa depannya, menimbulkan keraguan dan kekhawatiran tentang hubungan dan keluarga yang akan ia bangun di masa depan. Dalam mengatur emosinya, subjek sering kali menghadapi tantangan dengan riuhnya pikiran yang muncul akibat pengalaman traumatis masa kecilnya. Untuk mengelola emosinya, subjek menggunakan berbagai cara, termasuk berbicara dengan teman-teman terdekat, membaca buku, dan melakukan aktivitas yang dapat mengalihkan pikirannya dari stres. Selain itu, subjek berusaha untuk meminimalisir rasa kecewa atau bahkan kebencian terhadap orang tuanya dengan mencoba memahami alasan di balik tindakan mereka, serta melalui proses penerimaan dan rekonsiliasi emosional. Melalui pendekatan ini, subjek berupaya untuk menjaga keseimbangan emosional dan melangkah maju dengan pandangan yang lebih positif terhadap kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alia Ainunnida, K. (n.d.). The relationship of Liness and Suicide Idea Moderated by Depresson in Adoslecent Victims Parental Divorce. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.54443/sikontan.v1i1.194>
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan Antara Self Compassion and Loneliness pada Remaja Broken Home. *Jukeke* 2(2), 2829–050. <https://doi.org/10.56127/jukeke>
- Gunawan, E., & Maramis, R. (2023). Resiliensi Remaha Korban Perceraian Orang Tua. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 4, 32–48.
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Maulina, I., & Budiyono, D. A. (2021). Peran Kelurga dalam Pengelolaan Emosi anak Usia Golden Age di Desa Gambirsari. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7.
- Isroani, F., Mahmud, S., Qurtubi Ahmad, Pebriana, P. H., & Karim, A. R. (2023). *Psikologi Perkembangan*. Mitra Cendekia Media.
- Khaira, A., Afrida, Y., & Rahmi, M. M. (2023). Dinamika Resiliensi pada Siswa Broken Home di SMAN 1 Koto.. *Bahasa Dan Pendidikan*, 3(1).
- Kora, K., & Ladapase, E. M. (2023). Gambaran Resiliensi Remaja Korban Broken Home. In *Jurnal disputare* (Vol. 10, Issue 2).

Mohammad, O., Santoso, F., & Hidayati, N. (n.d.). Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Kondisi Psikologis Remaja.

Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir Positif dan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Intregatif*, 9.

Najmuddin, A. H., Khamimah, N., & Ufaira, N. S. (2023). Perceraian di Era Digital: Pengaruh Media Sosial dan Teknologi. *Jurnal Hukum Dan Kewarganegaraan*, 1. <https://doi.org/10.3783/causa.v1i1.571>

Putu, N., Purnama, L., 1✉, D., & Tobing, D. H. (2024). Resiliensi Pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Broken Home. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4, 1390–1404. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Santiago, P. A., Lesawengen, L., & Kandowanko Nicolaas. (2023). Dampak Perceraian Terhadap Kepribadian Anak (Studi Pada Keluarga Yang Bercerai Di Desa Melong Kecamatan Melonguane Kabupaten Kepulauan Talaud). *Jurnal Ilmiah Society*., 3.

Setiono, K. (2012). *Psikologi Keluarga*. Penerbit Alumni:Bandung

Siburian, H., Merry, A., Hutabarat, C., Adelia Br Sianturi, I., Jessica Lase, A., Purba, S. N., Sitanggang, R., Agama, I., & Tarutung, K. N. (2023). Pengaruh Perceraian Orang Tua bagi Psikologis Anak.. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 47–51. <https://doi.org/XX..XXXXX/merdeka>