

Post-Divorce Adjustment pada Wanita Bekerja

Post-Divorce Adjustment of Working Woman

Oktufiani Dwi Wulansari^(1*), Suryanto⁽²⁾ & Dyan Evita Santi⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Indonesia
Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Disubmit: 25 Januari 2024; Diproses: 11 Februari 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

*Corresponding author: 1532100027@untag-sby.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penyesuaian pasca perceraian pada wanita yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, subjek penelitian adalah wanita yang sudah bercerai dan masih bekerja. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Terdapat 6 dimensi *post-divorce adjustment* yaitu *self-worth*, *disentanglement from relationship*, *anger*, *grief*, *social trust*, serta *social self-worth*.

Kata Kunci: Post-Divorce; Adjustment; Wanita.

Abstract

The purpose of this study was to describe the post-divorce adjustment of working women. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach, the research subjects are women who are divorced and still working. The data collection method used is interviews. There are 6 dimensions of post-divorce adjustment, namely self-worth, disentanglement from relationship, anger, grief, social trust, and social self-worth.

Keywords: Post-Divorce; Adjustment; Women.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.267>

Rekomendasi mensitasi :

Wulansari, O. D., Suryanto, S. & Santi, D. E. (2024), *Post-Divorce Adjustment pada Wanita Bekerja*. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K), 5 (1): 30-35.

PENDAHULUAN

Menurut data Badan Pusat Statistik (dalam Annur, 2022) angka kasus perceraian di Indonesia dalam rentang tahun 2020 hingga tahun 2021 mengalami peningkatan. Laporan Statistik Indonesia menyebutkan bahwa jumlah kasus perceraian di Indonesia mencapai 447.743 kasus di tahun 2021 dan hal ini menunjukkan adanya peningkatan angka perceraian sebesar 53,50% dibandingkan tahun 2020 yang mencapai 291.677 kasus.

Perceraian adalah salah satu peristiwa paling kritis dalam kehidupan seseorang, terutama pada pihak wanita. Fenomena banyaknya kasus perceraian memberikan dampak bagi wanita bercerai khususnya terkait perubahan setelah perceraian itu terjadi. Perubahan yang dialami dan tekanan psikologis yang dirasakan pasca terjadinya perceraian, menjadikan individu yang bercerai membutuhkan penyesuaian diri dengan kondisi yang baru (Adelwais & Hermaleni, 2019). Wanita yang bercerai menghadapi tantangan dan hambatan yang jauh lebih banyak dari pada pria yang bercerai dan mengalami lebih banyak masalah yang mengancam kesejahteraan mereka sehingga perceraian dapat menempatkan wanita pada situasi yang berisiko (Pirak et al., 2019). Nur'aeni (dalam Adelwais & Hermaleni, 2019) mengemukakan bahwa wanita yang telah bercerai mengalami beberapa kesulitan baik secara emosional dan aktivitas setelah masa perceraian.

Dalam kasus tertentu biasanya pihak wanita yang sebelumnya mendapatkan nafkah dari suami akhirnya harus berusaha untuk mencari nafkah bagi dirinya sendiri atau bahkan untuk anak mereka, apabila terjadi konflik dengan

mantan suami terkait hak-hak anak. Wanita yang telah bercerai harus mulai untuk menghidupi dirinya sendiri dan terkadang harus memiliki banyak peran seperti peran sebagai seorang ibu apabila memiliki anak dan juga peran sebagai ayah yang harus memberikan nafkah untuk anaknya dan dirinya sendiri. Tekanan saat bekerja bisa sangat mempengaruhi kondisinya ketika sedang berada dirumah bersama anaknya atau keluarganya dan juga sebaliknya, tekanan dari keluarga atau lingkungan sosialnya terkait status baru yang diterimanya juga dapat mempengaruhi kinerjanya di tempat kerja.

Post-divorce adjustment merupakan suatu proses adaptasi pada perubahan hidup dari hasil perceraian dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologis dan emosi setelah mengalami perceraian di mana termasuk di dalamnya adalah penyesuaian diri positif dan penyesuaian diri negatif (Krumrei-Mancuso et al., 2007). *Post-divorce adjustment* merupakan proses di mana seorang individu mencoba untuk mengatur apa yang diperlukan dalam kehidupan barunya tanpa mantan pasangannya sambil berjuang dengan kondisi psikologis yang disebabkan oleh perceraian (Sakraida, 2008). Menurut Pietsch (2002) *post-divorce adjustment* merupakan proses di mana individu yang bercerai menggunakan kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengembangkan perspektif yang berbeda tentang pernikahan, perceraian, dan diri sendiri. Dengan kata lain, proses penyesuaian pasca-perceraian, di mana perubahan identitas dan peran diatur, keluarga dan pola asuh diatur berdasarkan realitas baru, hubungan dengan mantan pasangan berubah, dan gaya hidup baru

terbentuk secara ekonomi dan sosial. Pais & White (1979) mengungkapkan bahwa *post-divorce adjustment* merupakan sebuah proses "redefinisi keluarga.", di mana proses ini terdiri dari redefinisi emosional, redefinisi orang tua bersama, redefinisi hukum, ekonomi, komunitas dan psikis.

Menurut Fisher (1981) terdapat enam dimensi *post-divorce adjustment* yaitu *self-worth*, *disentanglement from relationship*, *anger*, *grief*, *trust and intimacy*, serta *social self-worth*. *Self worth* membahas tentang citra diri dan perasaan tentang diri. *Disentanglement from relationship* mencerminkan keteruraian dari mantan pasangan, berisi perasaan emosional dan perasaan cinta yang bertahan lama terhadap mantan pasangan. *Anger* terkait dengan kemarahan terhadap mantan pasangan dan tentang keputusan untuk mengakhiri hubungan. *Grief* meliputi perasaan di luar kendali individu, ekspresi emosional (yaitu, menangis, depresi, kesepian, ketakutan, dan ketidakamanan), dan perubahan fisik (yaitu, kelelahan dan perubahan dalam kebiasaan makan dan tidur). *Trust and intimacy* terkait dengan perasaan seseorang tentang berkencan dan mengekspresikan seksualitas dalam hubungan baru. *Social self-worth* terkait dengan upaya untuk berbagi kepada orang lain bahwa individu memiliki hubungan yang telah berakhir, terlibat dalam situasi sosial baru, dan menjangkau teman lama.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *post-divorce adjustment*, seperti strategi *Coping stress*, dari hasil penelitian Adelwais dan Hermaleni (2019) wanita yang bercerai dan cenderung menggunakan strategi *problem focused*

coping memiliki tingkat *post-divorce adjustment* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan wanita yang cenderung menggunakan strategi *emotional focused coping*. Dukungan Sosial terutama dari keluarga berperan penting dalam membantu penyesuaian pasca perceraian dan meningkatkan tingkat pertumbuhan positif pada individu yang bercerai (Mcdermott et al., 2013). Penelitian Lai Cheng & Pfeifer (2015) dan Bolger & Amarel (2007) menunjukkan bahwa dukungan sosial mengurangi respons emosional terhadap stres. Agama dan Spiritualitas merupakan sumber yang kaya untuk membuat individu dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap perceraian (Nazarifar dkk., 2020).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Fenomenologi merupakan suatu pandangan berpikir yang fokus pada pengalaman subjektif manusia dan interpretasi dunia (Meleong, 2009). Subjek penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah wanita yang telah bercerai dan memiliki pekerjaan. Subjek sudah 4 tahun berpisah dengan pasangannya dan memiliki seorang anak dari pernikahan tersebut. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara dengan pertanyaan seputar *post-divorce adjustment*, yang dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada 6 dimensi *post-divorce adjustment* menurut Fisher (1981) yaitu *self-worth*, *disentanglement from relationship*, *anger*, *grief*, *trust and intimacy*, serta *social self-worth*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada dimensi *self-worth* tentang citra diri dan perasaan tentang diri, subjek memiliki citra diri dan perasaan tentang diri yang positif. Selama menjalani masa pasca perceraian subjek fokus pada masa depannya khususnya pada pertumbuhan dan perkembangan anaknya. Meski demikian subjek mengakui bahwa terkadang muncul pemikiran bahwa apa yang ia alami dalam pernikahannya adalah suatu kegagalan dalam hidupnya. Subjek merasa bahwa perasaan gagal adalah suatu perasaan yang pasti akan dirasakan oleh umumnya wanita yang berada dalam posisi yang sama dengannya. Subjek selalu berusaha untuk berfikir positif dan meyakini bahwa apa yang ia alami adalah bagian dari takdir Tuhan. Fokus utama dari apa yang ia jalani saat ini adalah tentang masa depan anaknya, sehingga ia selalu berusaha untuk tetap berfikir positif tentang masa depan dan tentang dirinya sendiri. Subjek menganggap apa yang ia alami terkait perceraian adalah suatu pembelajaran di mana dalam pembelajaran tersebut ia dapat mengambil hikmah untuk kehidupannya kedepan dan membuatnya berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi.

Dimensi *disentanglement from relationship* yang mencerminkan keteruraian dari mantan pasangan, berisi perasaan emosional dan perasaan cinta yang bertahan lama terhadap mantan pasangan. Pada awal pasca perceraian subjek merasakan perasaan sedih, marah dan kecewa namun menurut subjek itu adalah hal yang biasa dirasakan oleh wanita setelah bercerai. Pada dimensi ini subjek sudah tidak memiliki perasaan cinta kembali untuk pasangannya dan ia

menganggap keputusannya untuk berpisah adalah keputusan yang tepat karena sebelumnya ia sudah berusaha untuk memperbaiki hubungannya. Selama 3 tahun sebelum ia memutuskan untuk berpisah, ia telah berusaha untuk bermediasi dan memperbaiki relasi pernikahannya. Namun ia merasa memang pernikahan tersebut sudah tidak bisa lagi dipertahankan, sehingga menurutnya keputusan untuk berpisah adalah keputusan yang tepat.

Pada dimensi *anger* yang terkait dengan kemarahan terhadap mantan pasangan, ditunjukkan oleh subjek pada awal-awal perceraian. Di mana kemarahan subjek diberikan dalam bentuk melarang mantan pasangannya untuk datang menemui anaknya. Hal ini berlangsung sampai mantan pasangan subjek akhirnya telah menikah kembali. Setelah mantan pasangannya menikah kembali dan memiliki keluarga baru. Subjek berpendapat bahwa kini ia dan mantan pasangannya telah menjalani kehidupan masing-masing dan ia pun memperbolehkan mantan pasangannya untuk menjenguk anaknya.

Pada dimensi *Grief* yang meliputi perasaan di luar kendali individu, ekspresi emosional (yaitu, menangis, depresi, kesepian, ketakutan, dan ketidakamanan), dan perubahan fisik (yaitu, kelelahan dan perubahan dalam kebiasaan makan dan tidur), subjek merasa bahwa ia merasakan ekspresi emosional hanya sekedarnya saja tidak yang sampai berlarut-larut. Hal ini dikarenakan fokus utama subjek yaitu masa depan anaknya. Subjek berpendapat bahwa hidupnya saat ini hanya untuk anaknya, sehingga ia tidak telalu memikirkan perasaan sedih ataupun kelelahannya secara berlarut-larut.

Pada dimensi *trust and intimacy*, subjek terbuka pada hubungan baru. Subjek tidak merasa takut untuk menjalin kembali hubungan romantis dengan orang lain. Namun ia menjadi lebih selektif dalam memilih pasangannya. Salah satu hal penting yang subjek inginkan saat memilih pasangan adalah orang tersebut harus dapat mengerti subjek dan dapat menerima anak subjek dari pernikahannya sebelumnya.

Pada dimensi *social self-worth* yang terkait dengan upaya untuk berbagi kepada orang lain bahwa individu memiliki hubungan yang telah berakhir, terlibat dalam situasi sosial baru, dan menjangkau teman lama. Subjek tidak terlalu menghiraukan pandangan lingkungan sosialnya ataupun orang lain terhadap status dan latar belakang pernikahannya yang telah bercerai. Ia merasa tidak masalah jika harus memberitahukan tentang perceraianya ataupun statusnya. Ia tetap merasa nyaman meskipun ada orang lain yang menanyakan tentang pernikahannya sebelumnya dan ia harus berbagi cerita dengan orang tersebut. Namun ia hanya akan berbagi cerita kepada orang-orang yang memang ia kenal dan menanyakan perihal tersebut kepadanya. Ia juga tidak menutup diri untuk bergabung dengan lingkungan sosialnya, ia masih aktif dalam mengikuti kegiatan-kegiatan dalam lingkungan sosialnya seperti mengikuti grup senam atau perkumpulan arisan. Hal tersebut tidak membuatnya merasa rendah diri, namun hal tersebut membuatnya semakin merasa positif karena bisa menjalin relasi dengan banyak orang.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pikiran positif dan fokus pada tujuan dapat membantu wanita dalam proses penyesuaian pasca perceraian. Pada penelitian ini subjek telah menunjukkan penyesuaian pasca perceraian yang baik, meskipun pada masa awal-awal setelah perceraian masih ada dimensi yang dapat dikatakan kurang baik seperti pada dimensi *anger*. Hal ini menunjukkan bahwa setiap orang membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan diri pasca perceraian. Pada penelitian ini masa pasca perceraian subjek sudah 4 tahun, sehingga subjek telah memiliki tingkat penyesuaian pasca perceraian yang tergolong baik.

Saran untuk penelitian selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti topik yang sama adalah menggunakan responden yang memiliki karakteristik yang berbeda seperti lamanya masa pasca perceraian. Masa-masa awal pasca perceraian yaitu 3-12 bulan kemungkinan memiliki upaya penyesuaian pasca perceraian yang berbeda dengan responden yang memiliki masa pasca perceraian 3-4 tahun. Karena keterbatasan waktu dalam penelitian ini sehingga peneliti kurang dapat menggali lebih dalam setiap dimensi pada wawancara, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan *depth interview* atau wawancara mendalam agar bisa mendapatkan data yang lebih banyak lagi tentang penyesuaian pasca perceraian.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M. (2022). Kasus perceraian meningkat 53%, mayoritas karena pertengkaran. *Databoks.Katadata.Co.Id*.
- Bolger, N., & Amarel, D. (2007). *Effects of Social Support Visibility on Adjustment to Stress*:

- Experimental Evidence.*
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.458>
- Chan Lai Cheng, J., & Pfeifer, J. (2015). Postdivorce Adjustment in Singapore: Factors, Themes, and Positive Growth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 56, 429 - 450.
- Edelweis, A., & Hermaleni, T. (2019). Perbedaan post-divorce adjustment ditinjau dari strategi coping pada wanita bercerai. *Jurnal Riset Psikologi* (3), 1-11.
- Fisher, B. (1981). *When your relationship ends: The divorce process rebuilding blocks*. Fisher Publishing Company, Incorporated.
- Krumrei-Mancuso, E. J., Coit, C., Martin, S., & Fogo, W. (2007). Post-Divorce Adjustment and Social Relationships. *Journal of Divorce and Remarriage*, 46, 145-166.
https://doi.org/10.1300/J087v46no3_09
- Mcdermott, R., Fowler, J., & Christakis, N. (2013). Breaking Up is Hard to Do, Unless Everyone Else is Doing it Too: Social Network Effects on Divorce in a Longitudinal Sample. *Soc Forces*, 92(1), 491-519.
- Moleong, Lexy J. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nazarifar, M., sudani, M., khojasteh mehr, R., farhadirad, H. (2020). A post-divorce adjustment model for women: A research based on grounded theory. *Family Counseling and Psychotherapy*, 9(2), 93-122.
- Pais, J., & White, P. (1979). Family redefinition: A review of the literature toward a model of divorce adjustment. *Journal of Divorce*, 2(3), 271-281.
- Pietsch, U. K. (2002). Facilitating Post-Divorce Transition Using Narrative Therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 1(1), 65-81.
- Pirak, A., Negarandeh, R., & Khakbazan, Z. (2019). *Post-divorce regret in Iranian women Post-Divorce Regret among Iranian Women: A Qualitative Study*. 7(1).
<https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2019.40848>
- Sakraida, T. J. (2008). Stress and Coping of Midlife Women in Divorce Transition. *Western Journal of Nursing Research*, 30(7), 869-887.